

حلقه های گمشده (۲)

مجموعه مسائل خانواده و مهارت‌های عملی تحول در زندگی

کتابخانه (امروزی)

خدا بی را شاکرم که توفیق آن یافتن تا با اتمام جلد اول، با امید و توان به مضامینی که برایم بخشید بتوانم ضمن نگارش جلد دوم، رسالت انسانیم را به پایان رسانم.

سرشناسه : هادی، کمال، ۱۳۴۰-
 عنوان و نام پدیدآور : حلقه های گمشده/کمال هادی (اورموی).
 مشخصات نشر : ارومیه : فرسار، ۱۳۹۲.
 مشخصات ظاهری : ج۲.
 شابک : دوره: ۳-۲۲-۶۳۱۹-۶۰۰-۹۷۸
 ج۱: ۷-۴۰-۶۳۱۹-۶۰۰-۹۷۸
 ج۲: ۴-۴۱-۶۳۱۹-۶۰۰-۹۷۸
 وضعیت فهرست نویسی : فیا
 موضوع : زناشویی
 موضوع : زناشویی -- ارتباط
 موضوع : روابط بین اشخاص
 رده بندی کنگره : HQ ۷۳۴/۸ ج۱۶ ۱۳۹۲
 رده بندی دیسک : ۶۴۶/۷۸
 شماره کتابت سی : ۳۲۸۵۰۱۶



حلقه های گمشده جلد دو

(مجموعه مسائل خانواده و مهارتهای عملی قبول در زندگی)

مولف: کمال هادی (اورموی)

ناشر: فرسار

شابک دوره: ۳-۲۲-۶۳۱۹-۶۰۰-۹۷۸

شابک جلد یک: ۷-۴۰-۶۳۱۹-۶۰۰-۹۷۸

شابک جلد دو: ۴-۴۱-۶۳۱۹-۶۰۰-۹۷۸

تیراژ: ۲۰۰۰ نسخه

چاپ اول: ۱۳۹۳

نشر فرسار/ارومیه: ۰۹۱۴۴۴۰۲۸۰۰

۰۴۴۱-۲۲۴۷۲۷۶-۲۲۴۷۰۱۰

ارومیه-خیابان مدنی ۲-جنب بنیاد ۱۵ خرداد-

ساختمان ۱۲۴-واحد ۲۳-نشر فرسار

قیمت: ۱۲۰۰۰۰ ریال

پیش‌گفتار جلد ۲

بی شک نیاز و انگیزه دو عامل اصلی حرکت و تغییر می باشند. لابد می دانید که خط بریل چگونه کشف شد؛ بریل کاشف این خط که در کودکی بینایی خود را از دست داد، تسلیم ضعف حاصل از نابینایی نشده و تصمیم گرفت راهی برای تغییر و پیشرفت در زندگی بیابد. همین انگیزه باعث گردید که وی از طریق ایجاد حروف بصورت نقطه چینهای برجسته ای روی کاغذ یا مقوا و خواندن آنها از طریق لمس انگشت، به این کشف بزرگ نائل گردیده و چنین راهی را جهت روشن ضمیری میلیونها نفر نابینا که امروزه از این طریق خواندن و نوشتن را می آموزند بگشاید. همچنین آقای اکهارت تله که خود به دام افسردگی گرفتار بوده و تا مرز خودکشی نیز پیش رفته بود یک شبه متوجه کارکرد معیوب ذهن انسان شده و با نگارش کتاب بی همتای "نیروی حال" جان خود و میلیونها انسان را در عصر تمدن رده امروزی از قید افسردگی و گذشته و آینده نجات داده و چنین خدمت شگرفی را به جامعه بشریت ارزانی نمود.

لذا حکایت نگارش نیز بی نگارش این مجموعه دو جلدی، مشابه حکایت آنان بوده و انگیزه نگارش آن ناشی از نیاز به روشی بود که ابتدا برای ایجاد تغییر در زندگی خود و سپس دیگران و آیندگانی که با همان روشهای سطح حسی زندگی کرده و با مشکلات آن دست و پنجه نرم می کنند بوده است.

حتما خواننده محترم با مطالعه این مجموعه، این جمله در ذهنش تداعی می شود که: «خوشا به حال همسر و فرزندان نویسنده که با دانستن اسرار یک زندگی آرمانی و ایدآل را تجربه کرده و خوشبختی واقعی را تحق بخشیده اند». ولی باید ابراف کنیم به قضیه درست برعکس می باشد! چرا که من هم مثل میلیونها مرد دیگر آنچه در بیش از نیمی از عمر خود و بیست سال زندگی مشترک با روشهای سنتی و آزمایش و خطا طی کرده ام، اکنون شما خواننده را مطمئن در چند روز مطالعه این مجموعه بدان دست می یابید. بنابراین جا دارد که من به خوشبختی شب غبطه بخورم که بدین سادگی می توانید با تحول در زندگی خود، راحتی سعادت و خوشبختی را تجربه نمایید.

من ضمن مطالعات خود، یکباره متوجه اشکالات و اختلالات اساسی در خردمندی که تا آن زمان از آنها غافل بودهام. از جمله متوجه شدم که نه تنها فردی استرس زده هستم، بلکه "استرس زاده‌ام" و با داشتن تیپ شخصیتی نوع A نتوانسته‌ام کیفیت زندگی مناسبی را برای خود و خانواده فراهم آورم و فشارهای مضاعفی را در این رابطه به آنان تحمیل نموده و حتی همسر به افسردگی و انواع بیماریهای روان تنی مبتلا شده بود، و بجزرات باید بگویم که این مجموعه نه تنها حاصل زحمات شبانه روزی من در طی چند سال، بلکه با خون دل همسر مهربانم که در این مدت بر او گذشته نگاشته شده است. لذا بر آن شدم که ضمن تحولی اساسی در زندگی خود و خانواده ام، بقیه افسانها را نیز متوجه حلقه های گمشده زندگی نموده و با بازداري آنان از تکرار خطاهای جاری، به وظیفه انسانی خود عمل کرده باشم. باشد که بتوانم بدین وسیله آنگونه که باید در زندگی شما و آیندگان تاثیر گذار باشم. «انشالله»

تقدیمی

جا دارد همینجا تشکری از استاد فرزانه جناب آقای دکتر محسن فرشات بنمایم که با نگارش کتاب بی همتای (اندیشه های کوانتومی مولانا) آنچنان حق مطلب را بیان نموده اند که تا کنون کسی بدان زیبایی، افکار کیهانی مولانا را به تصویر نکشیده و نگارنده در این کتاب سود فراوانی از آن برده است. این جلد را نیز تقدیم می دارم به روح پاک حضرت مولانا که افکار و اندیشه هایش الهام بخش و راهگشای حقیر در زندگی مخصوصا نگارش این کتاب بوده است. لذا خاک تربتش را توتیای چشم نموده و با الهام از اندیشه های آسمانیش قبل از آغاز سخن قطعه شعر ناقابلی را که بصورت تضمین دو بیت اول از اشعار مثنوی سروده ام، نثار خاک پای حضرتش می نمایم.

آدمه ام که سرخس من ترابم برزم در تو بگویم کفای کنی کشم سکر برزم
سکلی دل من بدیم به دلشکن در سرم کدبری من میان کبر برزم
آدمه ام که سرخس من ترابم برزم برد آسازات چند دی بسرم برزم
کرم تو به من آید و من پای کن که رستم رسد من ز تو بال و پر برزم
آدمه ام که سرخس من ترابم برزم خاک رست بسر کنم بجم جامه درزم
کم شده ام ز راه خود توشه تمام کرده ام که ای آدمه پرکنم از ستر برزم
چون غایبی آن رخت آجوی چین شود غل زده نترسم از رستم تر برزم
آدمه ام داور زنده جنس دگر جنس برزم خون دودیده من دگر جنس را برزم
تاجر آرموده ام ترسم از سود و زیان در ندی غم مرا دل کشم ضم برزم
چشم تویی چشم تویی آب تویی شر تویی که ندی آب مرا، بگری از شر برزم
مدف تویی، بحر تویی، سلمه بحر تویی آدمه ام که دل دهم لولا و هم کبر برزم

حلقه اول: تعادل و کمال ۹

تعادل و کمال دو پایه اصلی حیات

تعادل چیست

تعادل در عالم ماکرو (نوق عظیم)

تعادل در عالم میکرو (ذره ها)

تعادل در کائنات زمین

تعادل انسانی

کمال

دنیای ضدین

چگونه ناسازگاری بین جنس و الف صورت می گیرد؟

لزوم تعادل روابط

حلقه دوم: فشارهای روانی و استرس ۱۷

فشار روانی چیست

خشونت

اضطراب

تنش

استرس

علل استرس

مدیریت استرس

حلقه سوم: ویروس افسردگی ۳۷

تعریف افسردگی

ماهیت افسردگی

تشخیص افسردگی

علائم افسردگی

مراحل افسردگی

انواع افسردگی

عوامل افسردگی

رابطه افسردگی و خودکشی

حلقه چهارم: بیماریهای روان تنی ۷۵

بیماریهای روان تنی (سایکو سوماتیک یا پسیکوسوماتیک)

انواع بیماریهای روان تنی

وسواس

عوامل وسواس

پیشگیری و خودیاری وسواس

۹۵ **حلقه پنجم: پیشگیری و درمان**

نقش پیشگیری

تفاوت بیماریهای جسمی، روانی و روان تنی

پیشگیری در درمان استرس، افسردگی و بیماریهای روان تنی

راهکارهای پیشگیری و درمان

پرهیز از عوامل سبب کننده

درمان

۱۱۵ **حلقه ششم: خنده و تندرستی**

ضرورت خنده

مزایای خنده

ویژگیهای خنده

تاریخچه خنده درمانی

تاثیر خنده در کارایی و بهره وری

۱۳۵ **حلقه هفتم: انرژی**

انرژی

اساس هستی یک موسیقی موزون!

آگاهی یا شعور چیست

جنس اندیشه های انسانی

۱۴۵ **حلقه هشتم: تلقین**

نقش تلقین در زندگی انسانها

تاثیر تلقین در بهبودی بیماریهای روان تنی

اشکال مختلف تلقین

نقش داروها

۱۵۵ **حلقه نهم: ذهن و مهارتهای کنترل آن**

معضله بنام زمان

تعارض درونی

تفاوت بین خودآگاه و ناخودآگاه

حکومت ذهن

شناخت بازتابی ذهن

گامهای نجات

حلقه دهم: مهارت انتقاد و گفتمان ۱۸۵

انواع انتقاد

انتقاد کننده

انتقاد شونده

موانع انتقاد (تأثیر ارتباطی)

مهارتهای افراد جنس

انتقاد از کودکان

انتقاد از خود

گفتمان سالم و یادگیری

موانع و مهارتهای گفتمان

انتقاد و ارتباط غیر مستقیم

حلقه یازدهم: مهارت تغییر در زندگی ۲۱۵

تغییر یکطرفه

خشم

اقدام یک طرفه

اصول اولیه تغییر یکطرفه

روشهای عملی اقدام یکطرفه

حلقه دوازدهم: مفهوم خوشبختی ۲۳۹

تعریف خوشبختی

پرنده خوشبختی

گامهای تغییر و خوشبختی

حلقه سیزدهم: بازسازی زندگی ۲۵۱

عادات غلط

ضرورت تغییر در عادات و نگرشهای غلط

خرافات چگونه شکل می گیرند

عصبیت

سایبرنتیک

مقدمه جلد ۲

پیشرفته‌ها و تحولات علمی و صنعتی آنچنان سریع در حال تحول و دگرگونی هستند که اغلب ما مسافران جا مانده از قطار تمدن دیگر نمی‌توانیم خود را با نیازها و مسائل جدید سازگار نماییم. لذا این فاصله و تعارض حاصله آنچنان انسانها را دچار تنش و استرس نموده است که افسار زندگی در کلیه زمینه‌ها از دستش خارج شده و در گرداب مشکلات روحی و روانی گرفتار مانده است.

حق و نقل سلیم ایجاب می‌کند که بجای تن دادن به رقابت زدگی و خرید استرس به جلدی هم به فکر کسب راهکارها و مهارت‌های سازگاری با سرعت چرخهای تمدن شده و بود و فرزندانمان را از آینده ای تاریک نجات دهیم.

آنچه در این کتاب از کتاب بدان پرداخته ایم ادامه مباحث جلد یک و حلقه های فراموش شده و مهارت‌های به روزآوری آنها می‌باشند که امید است بتوانیم حق مطلب را بجا آورده و رضایت خاص خود را جلب کرده باشیم.

این کتاب نیز حاوی مسائل و موارد فراموش شده زندگیست که همه ما بدون توجه به نیاز تجدید نظر در آنها برای بهمان‌شان گذشته و عواقب بی‌توجهی خود را به یدک می‌کشیم.

مخاطبان ما دو دسته‌اند: بخش اول مردان و زنانی هستند که در ابتدای زندگی مشترک بوده و هرگز مسائل مطرح شده در این کتاب را برای خود لازم ندیده و مشکلات زندگی را مخصوص دیگران می‌دانند و باور نمی‌کنند که آنها هم جزو همان مردان و زنان هستند. گروه دوم کسانی هستند که همه چیز را تجربه کرده و زندگی را قابل ترمیم و بازیابی نمی‌دانند.

چالشها و اختلاف نظرهای زندگی نه تنها اجتناب ناپذیر بلکه شناسایی ویژگیهای طرفین باعث می‌شود که این تهدیدها به فرصت و چالشها به انگیزه تبدیل گردند و در هر مرحله ای که هستند حتی در مرحله طلاق، می‌توانند با استفاده از آموخته‌های لازم در تغییر نگرشها و عادات خود با انرژی بیشتری نسبت به جبران خرابیهای گذشته لذت بردن از آینده ای زیبا تلاش نمایند. «انشالله»